

SOPA NUTRITIVA DA LIZ

INGREDIENTES

- 2 batatas médias em cubos
- 1 cenoura em cubos
- 1/2 brócolis picado
- 4 folhas de repolho picadas
- 1/2 abobrinha em cubos
- 2 litros de água quente
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 2 tomates picados
- 1 cebola picada
- 1/2 pimentão picado
- sal, pimenta e cheiro-verde a gosto
- 3 dentes de alho
- 300 g de carne magra em cubos pequenos (patinho, colchão mole, músculo)
- 1 colher (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, refogue o alho e a cebola no azeite.

Adicione a carne e deixe dourar.

Acrescente o tomate, o pimentão, a cenoura, misture e acrescente a água.

Tampe a pressão e conte 10 minutos depois de começar a ferver.

Acrescente os demais ingredientes e tampe a pressão por mais 10 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26679-sopa-nutritiva-da-liz.html>